

# NESTE INVERNO, SE FICAR DOENTE NÃO TOME ANTIBIÓTICOS SEM RECEITA MÉDICA

LIGUE PRIMEIRO 808 24 24 24 • LINHA SAÚDE 24

Confie numa equipa que faz a triagem do seu estado de saúde,  
aconselhando ou encaminhando para o serviço mais adequado

**SNS** próximo de si



# NESTE INVERNO... PROTEJA-SE!

## O inverno chegou oficialmente

Mas antes do dia 21 de dezembro, que o calendário assinala como sendo o início da nova estação, já o clima nos foi avisando com a descida da temperatura, os períodos de chuva, o vento mais agreste...

Andamos naturalmente mais expostos e o organismo ressenete-se: o que é natural. E à boleia dos fatores meteorológicos próprios do inverno andam algumas das doenças respiratórias mais comuns, como a constipação, a gripe, a bronquite e a pneumonia.

São doenças causadas por vírus, os quais têm uma elevada capacidade de resistência e, ao mesmo tempo, de infeção.

Além disso, a exposição ao frio mais ou menos intenso do inverno pode ainda contribuir para agravar as doenças crónicas, sobretudo as cardiovasculares, mas também as respiratórias como a asma e a doença pulmonar obstrutiva crónica.

Crianças e idosos são igualmente mais vulneráveis quando as temperaturas baixam. As crianças porque o organismo ainda está em desenvolvimento e não têm todas as defesas em pleno. Os idosos porque é provável que, com a idade, se acumulem alguns problemas de saúde que se podem acentuar no inverno.

Além disso, nestes meses passamos mais tempo em espaços fechados – afinal, com as temperaturas mais baixas no exterior, é natural que apeteça menos andar ao ar livre e se procure resguardo, por exemplo, em centros comerciais, cinemas ou museus.

Ora, a concentração de pessoas nestes locais é facilitadora da propagação dos agentes infecciosos – o mesmo é, válido, aliás, para as creches, escolas e lares de terceira idade.

## Espirros, tosse e outros sinais do tempo

Já vimos que, quando chega o inverno, é provável que também cheguem as doenças respiratórias.

### **Parecem todas iguais, mas não são.**

E parecem iguais porque partilham sintomas, como espirros, olhos lacrimejantes, nariz a pingar ou entupido, irritação na garganta, mal-estar geral.

Mas não são, porque, apesar desses sintomas comuns, têm um impacto diferente sobre a saúde: a constipação, por exemplo, é a face mais leve das chamadas doenças de inverno; já a gripe pode complicar-se e evoluir para uma doença mais grave, como a pneumonia. Importa, pois, conhecê-las um pouco melhor.

## É constipação ou gripe?

Ambas são infeções causadas por um vírus, mas o vírus é diferente. E há mais diferenças:

- A constipação surge de forma gradual; a gripe é súbita;
- Os sintomas da constipação limitam-se às vias respiratórias superiores: nariz entupido, olhos húmidos, irritação na garganta, dor de cabeça;
- Os sintomas da gripe incluem febre e dores no corpo.

A gripe é, geralmente, uma doença de curta duração e de evolução benigna, com recuperação completa numa a duas semanas. Mas, em pessoas já fragilizadas, a recuperação pode ser mais longa e pode existir o risco de complicações: pode, por exemplo, evoluir para uma pneumonia e requerer hospitalização do doente.

## Neste inverno, é melhor prevenir

Porque a gripe é causada por um vírus, isso significa que se pode transmitir facilmente de pessoa para pessoa.

### E como?

O vírus é transmitido através de partículas de saliva infetadas, expelidas através da tosse e dos espirros. Mas o contágio também pode ser direto, isto é, através das mãos: é que uma pessoa doente facilmente leva as mãos aos olhos, à boca ou ao nariz, podendo, ao tocar noutra pessoa, passar o vírus.

E, na verdade, o vírus da gripe – cujo nome científico é influenza – é altamente contagioso, o que o torna mais agressivo do que outros vírus causadores de doenças respiratórias como a gripe.

### Daí a importância de prevenir o contágio.

#### Assim:

- Evite estar perto de pessoas doentes;
- Lave frequentemente as mãos, com água e sabonete; em alternativa, use toalhetes descartáveis;
- Use lenços descartáveis e apenas uma vez;
- Proteja a boca com um lenço ou com o antebraço sempre que espirrar, nunca com as mãos.

## Neste inverno, se ficar doente...

A gripe não acontece só no inverno, mas é mais comum nos meses frios – é por isso que é considerada uma doença sazonal.

Assim sendo, o que fazer quando os sinais da doença começam a manifestar-se?

Não corra para as urgências – é natural que o estado de saúde gere preocupação, mas a maior parte das vezes não é necessário ir ao hospital. Porquê?

- As urgências hospitalares são locais de grande afluência e concentração de pessoas, o que aumenta as probabilidades de contágio de pessoas não doentes e, mesmo, de agravamento de situações menos urgentes;
- O recurso às urgências de situações menos urgentes aumenta o tempo de espera e pode atrasar a resposta a situações verdadeiramente urgentes.

### **Todos ganhamos, pois! Mas qual a alternativa?**

- Ligue primeiro para a Linha Saúde 24 – 808 24 24 24: do outro lado desta linha de atendimento estão profissionais de saúde qualificados que fazem a triagem do seu estado de saúde, informando e aconselhando **sobre os cuidados mais adequados** e encaminhando para os serviços de saúde sempre que necessário.

## **E se for gripe?**

A gripe é, geralmente, uma doença benigna. Que evolui favoravelmente até à recuperação completa ao fim de duas semanas no máximo, mediante a adoção de alguns cuidados.

### **Assim:**

- Fique em casa e repouse;
- Mantenha-se confortável, mas sem se agasalhar demasiado;
- Use soro fisiológico para a congestão nasal;
- Hidrate-se: beba muitos líquidos, de preferência água ou sumos de fruta.

### **E os medicamentos?**

- Se tiver febre, tome paracetamol. Se estiver a cuidar de uma criança doente, administre-lhe também paracetamol, nunca ácido acetilsalicílico.
- Não tome nem dê antibióticos.

### **Antibióticos não, porquê?**

Porque a gripe é uma doença viral e os antibióticos foram desenvolvidos para tratar doenças causadas por bactérias.

Isto significa que não são eficazes no "combate" a vírus. Isto é, não melhoram os sintomas nem aceleram a cura.

Por isso, este inverno, se tiver gripe, não tome antibióticos: aconselhe-se com o seu médico, que é o único profissional de saúde habilitado a receitar estes medicamentos.

**Este inverno, se ficar doente, saiba que pode contar com o SNS – Serviço Nacional de Saúde: os centros de saúde e os hospitais estão preparados para dar resposta às suas necessidades.**

**SNS próximo de si**